sobreviver a Facul

Desenvolvimento emocional na adultez emergente e as demandas acadêmicas

SOBREVIVE

FACUL

Componentes

1 - Bruna Kamilly Feitosa de Lima
2 - Erica da Silva
3 - Jamilly Silva dos Santos
4 - Juliano Silva da Rocha
5 - Kerolay Lima da Cruz
6- Leiviany lennys Silva da Costa
7- Lívia da Silva Andrade
8 -Marina de Sousa Silveira
9- Tatiany Silva Benes

Orientadora Prof. Esp. Sandra Da Silva Vieira

altos e baixos intensos, em que emoções
se alternam rapidamente. Isso é natural,
pois é uma fase de transição, construção
de identidade e independência.

Gostou?

tira um foto, e marca a gente no Instagram ;)

@sobrevivefacul

Dilemas muito comuns nessa fase

Trabalho vs. estudos: escolher entre estudar mais ou já entrar no mercado de trabalho.
Identidade: entender quem é, quais valores tem, o que gosta e o que quer ser.
Independência emocional: começar a se afastar da dependência da família e aprender a lidar com suas emoções, responsabilidades e relacionamentos.

Cuidando de mim

Estratégias para lidar com o estresse e ansiedade no meio acadêmico

Coisas boas que a faculdade traz

Amizades

Conhecimento

Desenvolvimento pessoal

Amadurecimento social e emocional

Quem sou eu agora?

Na transição do ensino médio para a faculdade, muitas vezes nos sentimos perdidos diante de novas demandas e experiências. Isso faz com que o universitário entre em uma espécie de crise de identidade.
Com essa mudança, surgem também grandes responsabilidades: prazos, gestão do tempo e a autonomia para tomar decisões, o que implica enfrentar as consequências, sejam elas boas ou ruins.
Durante esse período, o estudante passa por inseguranças e frustrações, e tudo isso pode gerar muito medo ao encarar a vida universitária.

Na transição do ensino médio para a faculdade, muitas vezes nos sentimos perdidos diante de novas demandas e experiências. Isso faz com que o universitário entre em uma espécie de crise de identidade.
Com essa mudança, surgem também grandes responsabilidades: prazos, gestão do tempo e a autonomia para tomar decisões, o que implica enfrentar as consequências, sejam elas boas ou ruins.
Durante esse período, o estudante passa por inseguranças e frustrações, e tudo isso pode gerar muito medo ao encarar a vida universitária.

Técnica de respiração

RESPIRE
Inspire contando até 4, segure 4, solte 6.

Libere os pensamentos

Solte, deixe ir.

Lembrete de força

VOCÊ CONSEGUE
Eu posso, eu consigo sim.

Autocuidado rápido

CUIDE-SE
Sorria, Beba chá, abrace-se.

Autocompaixão

PERMITA-SE
Sentir, descansar, recomeçar.

Mini pausa

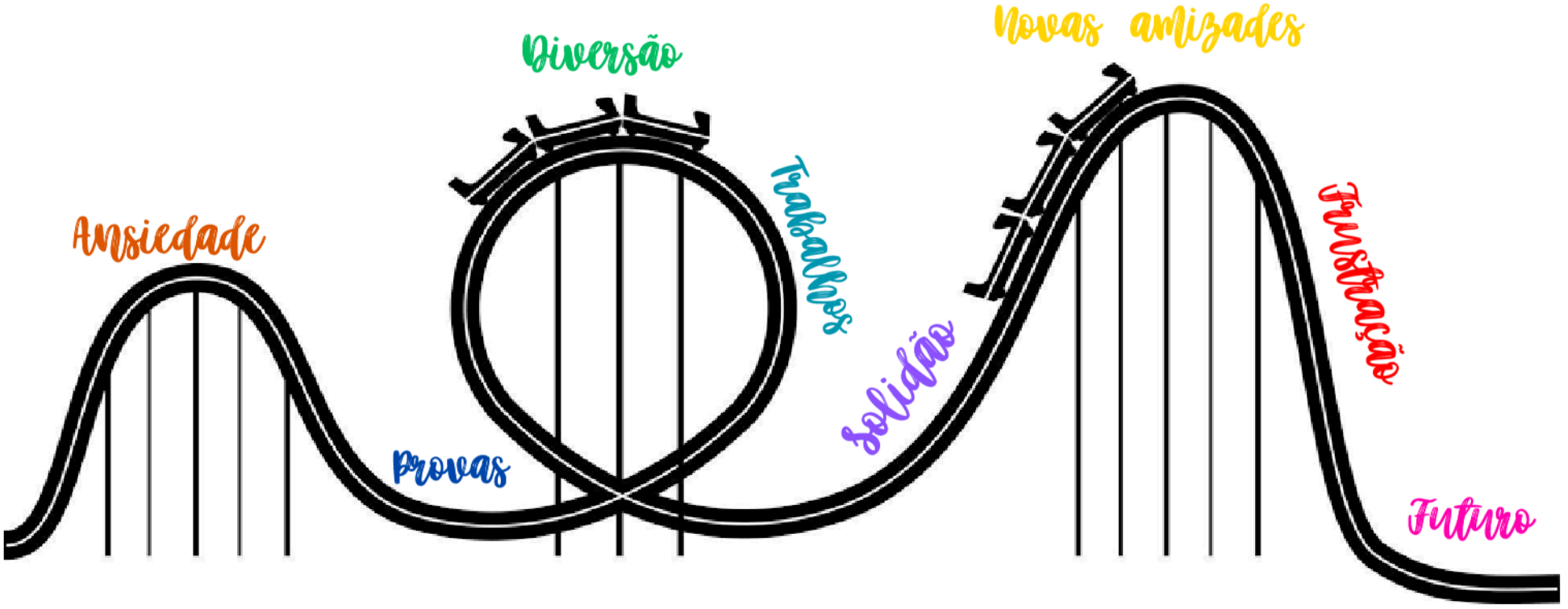
PAUSE
olhe a janela, escute uma música.

Buscar apoio

CONECTE-SE
Com um amigo, com a natureza, consigo.

Aceitação	ACEITE O momento, suas emoções, imperfeições.
Definir prioridades	PRIORIZE Sua saúde mental, Seu bem-estar, o essencial.
Autoconfiança	CONFIE Em você, no processo, que vai dar certo.
Reconhecer conquistas	CELEBRE Pequenas vitórias, seu esforço, seu progresso.
Apoio profissional	BUSQUE

Montanha russa das emoções



Novos Amigos

Na adultez emergente, há um afastamento do núcleo familiar e uma busca por pertencimento em novos grupos. Formar amizades no ambiente acadêmico é essencial para suporte emocional e social. Esses laços ajudam na adaptação e reduzem o estresse, sendo fundamentais para o bem-estar.

Futuro

O pensamento sobre o futuro é constante: escolhas profissionais, mercado de trabalho, estabilidade. Essa preocupação gera inseguranças, mas também motiva o planejamento e o autoconhecimento. Uma orientação profissional ou mentoria acadêmica pode ajudar nesse momento.

Frustração

Com altas expectativas e o desejo de sucesso, a frustração aparece quando os resultados não são os esperados. Isso pode ocorrer por notas baixas, dificuldades de aprendizagem ou comparação com colegas. A frustração é comum, mas pode ser superada com resiliência e suporte emocional.

Solidão

Apesar de rodeados por pessoas, muitos estudantes sentem-se sozinhos. A mudança de cidade, afastamento da família e pressão por desempenho contribuem. Trabalhar o autoconhecimento e procurar redes de apoio (amigos, grupos, psicólogos) é fundamental.

Trabalhos

Demandas acadêmicas, como leituras, provas e projetos, exigem organização e disciplina. Isso pode causar sobrecarga, especialmente quando o aluno não tem maturidade emocional ou estratégias de gerenciamento do tempo.

Diversão

Também faz parte da vida universitária. Festas, eventos e tempo com amigos são importantes para equilibrar o estresse. A busca por diversão precisa ser saudável, sem comprometer o desempenho acadêmico.

Provas

As avaliações geram ansiedade, medo de falhar e sentimento de pressão. A forma como o aluno lida com isso depende do seu preparo, autoestima e suporte psicológico. Estratégias de estudo e técnicas de relaxamento ajudam bastante.

Ansiedade

Talvez o sentimento mais presente na adultez emergente. Está ligada à incerteza, autoexigência e múltiplas cobranças. Quando não controlada, prejudica o rendimento acadêmico e a saúde mental. É importante normalizar o cuidado psicológico.

A adultez emergente acontece entre os 18 e 25 anos, período de transição para a vida adulta. Durante essa fase, as demandas acadêmicas, como estudos e pressão para ter sucesso, podem gerar estresse e ansiedade. Essa fase é importante para aprender a lidar com as emoções e enfrentar desafios de forma equilibrada, ajudando na construção da identidade adulta.

Termômetro das emoções